



Autocuidado en acción: superando vivencias estresantes

Sku: PA1055

Horas: 20

Formato: HTML con Animaciones

OBJETIVOS

Aprender prácticas para gestionar eficazmente nuestras emociones e incrementar nuestro nivel de resiliencia para afrontar adversidades y mejorar nuestra capacidad para reducir el estrés en nuestro día a día

CONTENIDOS

1. **Hablemos del estrés**
 1. Gestión emocional en crisis
 2. Trastornos por trauma y estrés
 3. Trastorno por Estrés Postraumático
2. **La caja de herramientas**
 1. Habilidades y actitudes para el autocuidado
 2. Técnicas de bienestar emocional